



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : 113 /POR/II/2012
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

6 Februari 2012

Kepada : Yth. Yudanto, M.Pd.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Adriana Galih Darmawan
NIM : 08601241025
Judul Skripsi : Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Pemain Depan Dengan Pemain Belakang Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 3 Kalasan.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

File : Pemb TAS/mydoc/09

Lampiran: Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp (0274) 513092 psw 255

Nomor : 878/H.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

1 Mei 2012

Kepada :
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Adriana Galih Darmawan
Nomor mahasiswa : 08601241025
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

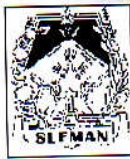
Waktu : April s/d Juni 2012
Tempat / Objek : SMP N 3 Sleman / Siswa
Judul Skripsi : "Perbedaan Kesegaran Jasmani Antara Pemain Depan Dengan Pemain Belakang Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 3 Sleman".

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Agus Sudarko, M.S.
KIPB 15600824 19860 1 001.

- Tembusan Yth :
1. Kepala Sekolah SMP N 3 Sleman
 2. Kaprodi PJKR FIK UNY
 3. Pembimbing Tas
 4. Mahasiswa Ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Alamat : Jl. Parasamya No. 1 Beran, Tridadi, Sleman 55511
Telp. & Fax. (0274) 868800. E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IJIN

Nomor : 07.0 / Bappeda/ 1529 / 2012

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor: 55 /Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 070/4214/V/5/2012 Tanggal: 02 Mei 2012. Hal: Ijin Penelitian.

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : **ADRIANA GALIH DARMAWAN**
No. Mhs/NIM/NIP/NIK : 08601241025
Program/ Tingkat : S1
Instansi/ Perguruan Tinggi : UNY
Alamat Instansi/ Perguruan Tinggi : Karangalang, Yogyakarta
Alamat Rumah : Krapyak VII Margoagung, Seyegan Sleman
No. Telp/ Hp : 085743048444
Untuk : Mengadakan Penelitian dengan judul:
"PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI ANTARA PEMAIN DEPAN DENGAN PEMAIN BELAKANG PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA DI SMPN 3 SLEMAN"
Lokasi : Kab. Sleman
Waktu : Selama 3 (tiga) bulan mulai tanggal: 04 Mei 2012 s.d. 04 Agustus 2012

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Bappeda.
5. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/ non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Tembusan Kepada Yth :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
3. Ka. Dinas Dikpora Kab. Sleman
4. Ka. Dinas Kesehatan Kab. Sleman
5. Ka. Bid. Sosbud Bappeda Kab. Sleman
6. Camat Kec. Sleman
7. Ka. SMP N 3 Sleman
8. Dekan FIK-UNY
9. Pertinggal

Dikeluarkan di : Sleman

Pada Tanggal : 07 Mei 2012

A.n. Kepala BAPPEDA Kab. Sleman

Ka. Bidang Pengendalian & Evaluasi
u.b.

Ka. Sub Bid. Litbang

SRI NURHIDAYAH, S.Si. MT

Penata Tk. I, III/d

NIP. 19670703 199603 2 002



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

-070/4214/V/5/2012

Membaca Surat : Dekan FIK UNY
Tanggal : 01 April 2012

Nomor : 836/H.34.16/PP/2012
Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : ANDRIANA GALIH DARMAWAN NIP/NIM : 08601241025
Alamat : KARANGMALANG YK
Judul : PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI ANTARA PEMAIN DEPAN DENGAN PEMAIN BELAKANG PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 3 SLEMAN
Lokasi : SMPN 3 SLEMAN Kota/Kab. SLEMAN
Waktu : 02 Mei 2012 s/d 02 Agustus 2012

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

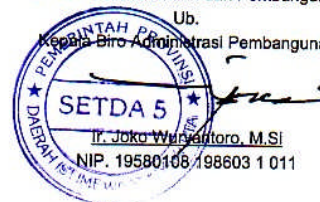
Pada tanggal 02 Mei 2012

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan


Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman c/q Bappeda
3. KA. DINAS DIKORA PROVINSI DIY
4. DEKAN FIK - UNY
5. Yang Bersangkutan

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor : 3057 / MET / SW - 104 / X / 2011</p>	
<p>No. Order : 002151</p>	
<p>Diterima tgl : 17 Oktober 2011</p>	
<p>ALAT Equipment</p>	<p>Nama : Stopwatch</p>
<p>Kapasitas</p>	<p>: 60 menit</p>
<p>Tipe/Model</p>	<p>: SW 01-X008</p>
<p>PEMILIK Owner</p>	<p>Nama : Syafiq Kulatif</p>
<p>Alamat</p>	<p>: Cepit Condongcatur Depok Sleman</p>
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>	<p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument</p>
<p>Standar</p>	<p>: Casio HS-80TW.IDF</p>
<p>Telusuran</p>	<p>: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung</p>
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration</p>	<p>: 17 Oktober 2011</p>
<p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration</p>	<p>: Balai Metrologi Yogyakarta</p>
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration</p>	<p>: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%</p>
<p>HASIL Result</p>	<p>: Lihat sebaliknya</p>
<p align="right">Yogyakarta, 18 Oktober 2011</p>	
<p align="right">Kepala</p>	
<p align="right">BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	
<p align="right">NIP. 19580114 197903 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 1 Halaman</p>	<p>FBM.22-02.T</p>
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Gimantiri NIP. 19620420.198303.1.017
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI



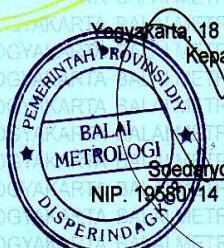
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor : 3058 / MET / UP - 297 / X / 2011</p>	
<p>No. Order : 002151</p>	<p>Diterima tgl : 17 Oktober 2011</p>
<p>ALAT Equipment</p>	
<p>Nama : Ukuran Panjang</p>	<p>Nomor Seri : </p>
<p>Kapasitas : 200 cm</p>	<p>Merek/Buatan : Height</p>
<p>Tipe/Model : 26 SM</p>	<p>Lain-lain : </p>
<p>PEMILIK Owner</p>	
<p>Nama : Syafiq Kulatif</p>	
<p>Alamat : Cepit Condongcatur Depok Sleman</p>	
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>	
<p>Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010</p>	
<p>Standard : Komparator 1 m</p>	
<p>Telusuran : Direktorat Metrologi Bandung</p>	
<p>TANGGAL TERA ULANG Date of Verification : 17 Oktober 2011</p>	
<p>LOKASI TERA ULANG Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta</p>	
<p>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%</p>	
<p>HASIL TERA ULANG Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011</p>	
<p>DITERA ULANG KEMBALI Reverification : 17 Oktober 2012</p>	
<p align="right">Yogyakarta, 18 Oktober 2011 Kepala  Sutedjono, SE NIP. 1958014 197903 1 006 </p>	
<p>Halaman 1 dari 1 Halaman</p>	<p>FBM.22-01.T</p>
<p>DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : -

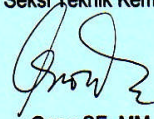
2. Ditera ulang oleh : Gimantiri NIP. 19620420.198303.1.017
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)	Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	10,00	0 - 110	110,00
0 - 20	20,00	0 - 120	120,00
0 - 30	30,00	0 - 130	130,00
0 - 40	40,00	0 - 140	140,00
0 - 50	50,00	0 - 150	150,00
0 - 60	60,00	0 - 160	160,00
0 - 70	70,00	0 - 170	170,00
0 - 80	80,00	0 - 180	180,00
0 - 90	90,00	0 - 190	190,00
0 - 100	100,00	0 - 200	200,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP.19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

PETUNJUK PELAKSANAAN TKJI USIA 13-15 TAHUN

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat.
- b. Diharapkan sudah makan 2 jam sebelum pelaksanaan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian dan sepatu olahraga.
- d. Memahami dan mengerti tatacara pelaksanaan tes.
- e. Diharapkan sebelum tes melakukan pemanasan.
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal.

2. Petugas

- a. Diharapkan memimpin dan memberikan pemanasan terlebih dahulu sebelum tes.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan tes.
- c. Harap memperhatikan jarak waktu/interval perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya (sebelum 3 menit).
- d. Harap memberikan nomor dada kepada siswa yang mudah terlihat/terbaca oleh petugas.
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melaksanakan salah satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal dan diberi nilai nol (0).
- f. Untuk mencatat hasil tes menyiapkan alat tulis dan dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

A. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 meter
- 2) Bendera *start*
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) *Stop watch*
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis *start*

2) Gerakan

- a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- a) mencuri *start*
- b) tidak melewati garis finish
- c) terganggu oleh pelari lainnya

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera *start* diangkat sampai pelari melintasi garis *Finish*



Gambar 3. Posisi start lari 50 meter

5) Pencatat hasil

- a) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik
- b) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putera, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Puteri

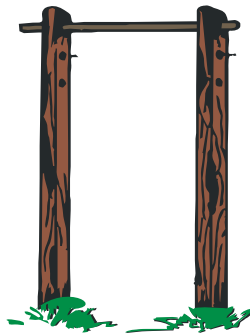
a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putera :

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

- a) lantai rata dan bersih
- b) palang tunggal yang dapat diatur ketinggian peserta.
- c) *stopwatch*
- d) serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 4. Palang Tunggal

3) Petugas tes

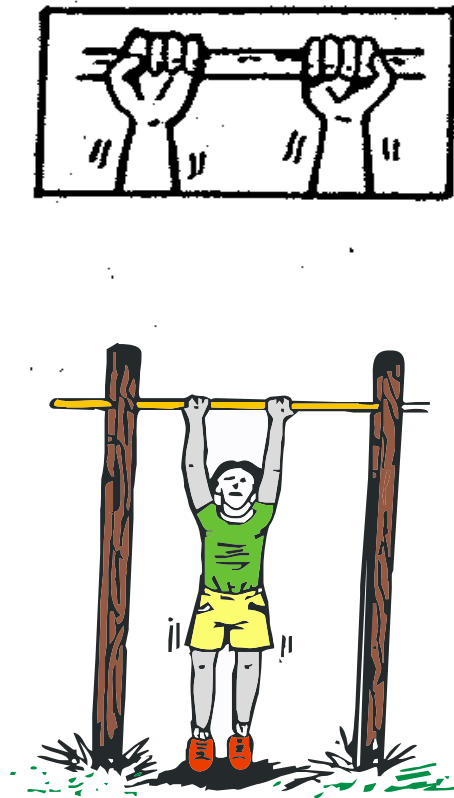
- a) pengamat waktu

b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (gambar 3). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



Gambar 5. Sikap permulaan gantung siku tekuk

b) Gerakan

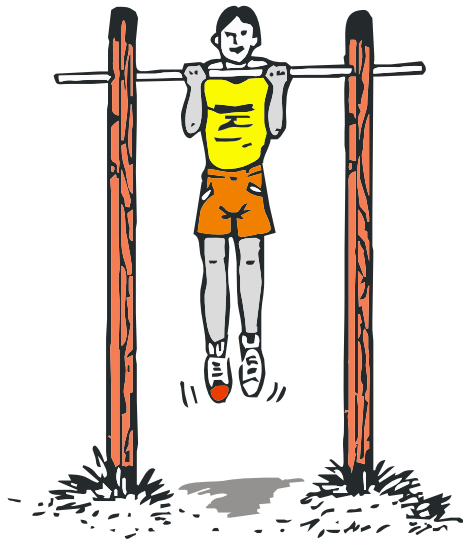
- 1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal.(lihat gambar 4) kemudian kembali kesikap permulaan.
- 2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung

kaki tetap merupakan satu garis lurus.

3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- 1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun.
- 2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.
- 3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



Gambar 6. Sikap dagu menyentuh /melewati palang tunggal

5) Pencatatan Hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang akan dilakukan dengan sempurna.
- b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat.

- c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0)

b. Tes gantung siku tekuk, untuk puteri

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai rata dan bersih
- b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta. Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter ukuran $\frac{3}{4}$ inci (lihat gambar 2).
- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- e) Alat tulis

3) Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat keatas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

5) Pencatat Hasil

Hasil yang dicatat adalah yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) *stopwatch*
- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar / matras dll

c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.(lihat gambar 5)



Gambar 7. Sikap Permulaan baring duduk

- b) Petugas/Peserta lain menekan atau memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6), sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal (lihat gambar 7).



Gambar 8. Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 9. Sikap duduk dengan kedua siku m,enyentuh paha

b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

c) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- i. Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- ii. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- iii. Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

e. Pencatatan Hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

b. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

c. Pelaksanaan Tes

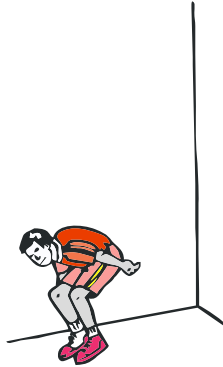
- 1) Sikap permulaan
- 2) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
- 3) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan /kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Gambar 10. Sikap menentukan raihan tegak

d. Gerakan

- i. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar 11. Sikap awalan loncat gerak

- ii. Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat .



Gambar 12. Gerakan meloncat tegak

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat
- 3) Ambil nilai tertinggi

5. Lari 1000 meter untuk putera, dan 800 meter untuk puteri

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan Fasilitas

- i. Lintasan lari 1000 meter untuk putera dan 800 meter untuk puteri
- ii. Stopwatch
- iii. Bendera start
- iv. Peluit
- v. Tiang pancang
- vi. Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari

- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 13. Posisi start lari 1000 dan 800 meter

Catatan :

- i. Lari diulang bilamana ada peserta yang mencuri start
- ii. Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat
- 2) Melintasi garis finish
- 3) Hasil dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"



Gambar 14. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

B. PETUNJUK MENYELENGGARAKAN TES TKJI

1. Prinsip Dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harusurut sesuai ketentuan yang berlaku dan tidak boleh di acak.

2. Mengatur Penyelenggaraan Tes

Untuk mengatur penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

- a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari baik lari jarak 50 meter

maupun lari jarak 800 meter dan 1000 meter. Jalan atau lorong dapat juga digunakan untuk tes lari, asalkan aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luar dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran maka harus diketahui juga berapa jumlah peserta putra dan berapa jumlah peserta putri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan dan Perlengkapan Tes

Kalau jumlah peserta diketahui, waktu yang tersedia juga diketahui, maka untuk dapat mengetes seluruh peserta pengaturannya diperhitungkan berdasarkan gelombang pelaksanaannya. Setiap gelombang berapa peserta yang harus melaksanakan tes sekaligus.

Sesuai dengan jumlah peserta yang harus bersama-sama melakukan tes dalam tiap gelombang, maka peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing butir tes juga 5 buah. Untuk lari 50 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat dan 1 stopwatch, gantung siku tekuk 5 palang

gantungan (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat, dan untuk lari 800 meter dan 1000 meter sama dengan lari 50 meter. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain : bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dan alat tulis.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan tes yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan tes. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar. Sekolah diukur diketahui bahwa jauhnya jalan memutar kurang lebih 1.650 meter. Dengan demikian jalur jalan tadi dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jauh pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, jarak jalan dari sekolah kira-kira 5 menit perjalanan. Untuk dapat melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, guru pendidikan jasmani tinggal mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan tes baring duduk, gantung angkat tubuh/ gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Depan

Lari 50 meter

No.	Nama	Umur	Waktu (detik)
1.	DHIMAS ANGGIT WICAKSONO	13	08.66
2.	GHANIE WIGUNA	13	08.21
3.	KRISNA WIJAYANTA	14	07.86
4.	MUHAMMAD ARDI NUR HUDA	13	08.84
5.	RESI KRISNA ADHIYATMA	15	08.08
6.	ADAM PRATAMA WISNU SADEWA	15	08.80
7.	ANDIKA SYAMSUL ALAM	14	07.95
8.	RIDWAN BUDIANTORO	14	08.52
9.	VEBRYAN NOUR OKTAVIANTO	15	08.65
10.	SEPTIAN YUDA PUTRA	13	08.99
11.	YUSUF ZIDAN RAMADHAN	14	08.28
12.	CHRISTIAN ISHAK PRASATYA	15	08.12
13.	CLAUDIA ERRIN PANGESTIKA	13	07.13
14.	RIZKI SETIAWAN	14	09.22

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Depan

Gantung Siku Angkat Tubuh 60 detik

No.	Nama	Umur	Jumlah
1.	DHIMAS ANGGIT WICAKSONO	13	0
2.	GHANIE WIGUNA	13	4
3.	KRISNA WIJAYANTA	14	2
4.	MUHAMMAD ARDI NUR HUDA	13	6
5.	RESI KRISNA ADHIYATMA	15	6
6.	ADAM PRATAMA WISNU SADEWA	15	2
7.	ANDIKA SYAMSUL ALAM	14	3
8.	RIDWAN BUDIANTORO	14	2
9.	VEBRYAN NOUR OKTAVIANTO	15	7
10.	SEPTIAN YUDA PUTRA	13	5
11.	YUSUF ZIDAN RAMADHAN	14	5
12.	CHRISTIAN ISHAK PRASATYA	15	6
13.	CLAUDIA ERRIN PANGESTIKA	13	3
14.	RIZKI SETIAWAN	14	2

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Depan

Baring Duduk 60 detik

No.	Nama	Umur	Jumlah
1.	DHIMAS ANGGIT WICAKSONO	13	25
2.	GHANIE WIGUNA	13	33
3.	KRISNA WIJAYANTA	14	29
4.	MUHAMMAD ARDI NUR HUDA	13	38
5.	RESI KRISNA ADHIYATMA	15	41
6.	ADAM PRATAMA WISNU SADEWA	15	45
7.	ANDIKA SYAMSUL ALAM	14	32
8.	RIDWAN BUDIANTORO	14	33
9.	VEBRYAN NOUR OKTAVIANTO	15	42
10.	SEPTIAN YUDA PUTRA	13	44
11.	YUSUF ZIDAN RAMADHAN	14	39
12.	CHRISTIAN ISHAK PRASATYA	15	40
13.	CLAUDIA ERRIN PANGESTIKA	13	43
14.	RIZKI SETIAWAN	14	26

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Depan

Loncat Tegak

No.	Nama	Umur	Tinggi raihan	Loncat tegak			Loncat tegak
				I	II	III	
1.	DHIMAS ANGGIT W	13	197	230	230	236	39
2.	GHANIE WIGUNA	13	194	243	245	242	51
3.	KRISNA WIJAYANTA	14	205	257	261	260	56
4.	MUHAMMAD ARDI N	13	202	247	249	245	47
5.	RESI KRISNA A	15	191	241	239	241	50
6.	ADAM PRATAMA W	15	199	241	244	243	45
7.	ANDIKA SYAMSUL	14	202	243	251	250	49
8.	RIDWAN B	14	207	257	257	254	50
9.	VEBRYAN NOUR O	15	187	235	239	238	52
10.	SEPTIAN YUDA P	13	197	243	243	243	46
11.	YUSUF ZIDAN R	14	207	247	246	252	45
12.	CHRISTIAN ISHAK P	15	204	257	260	263	59
13.	CLAUDIA ERRIN P	13	195	251	251	253	58
14.	RIZKI SETIAWAN	14	186	220	220	220	34

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Depan

Lari 1000 meter

No.	Nama	Umur	Waktu (menit)
1.	DHIMAS ANGGIT WICAKSONO	13	5.13
2.	GHANIE WIGUNA	13	4.58
3.	KRISNA WIJAYANTA	14	5.29
4.	MUHAMMAD ARDI NUR HUDA	13	5.29
5.	RESI KRISNA ADHIYATMA	15	5.02
6.	ADAM PRATAMA WISNU SADEWA	15	5.26
7.	ANDIKA SYAMSUL ALAM	14	5.21
8.	RIDWAN BUDIANTORO	14	5.03
9.	VEBRYAN NOUR OKTAVIANTO	15	5.06
10.	SEPTIAN YUDA PUTRA	13	5.17
11.	YUSUF ZIDAN RAMADHAN	14	5.00
12.	CHRISTIAN ISHAK PRASATYA	15	4.57
13.	CLAUDIA ERRIN PANGESTIKA	13	5.04
14.	RIZKI SETIAWAN	14	5.05

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Belakang

Lari 50 meter

No.	Nama	Umur	Waktu (detik)
1.	ADNAN NURROIKHAN	13	07.73
2.	AHMAD SALIM	14	08.51
3.	PRABU TRIADMADJA	14	08.65
4.	RENALDY CAHYA PRATAMA	13	08.85
5.	MUHAMMAD ABDUL BAASITH	15	08.82
6.	GIBRAN SYAHRIAL ROSAQ	15	09.01
7.	KSATRYA SWARGA PUTERA F	14	08.13
8.	LINTANG KUSUMA	13	08.77
9.	DENI IRAWAN	13	09.08
10.	SATRIA YOGA ADITAMA	13	08.89
11.	AGUNG SANTOSO	15	08.55
12.	YOGA RIFQI FADHOLI	15	08.96
13.	WAHYUDI NUGRAHA	14	09.44
14.	TIO BANU SEPTIADI	15	10.11
15.	ARDIAN YUNUS FATHONI	14	08.40
16.	ARI SETIAWAN	13	08.02
17.	GUNTUR ARI PRASETYO	14	08.62
18.	DWI YANUAR SETIAWAN	14	08.15
19.	SYAFRIL YUNARDI	15	08.05
20.	XELWIN CAROLINA WIBOWO	15	09.43
21.	YOGA ADITYA KURNIAWAN	13	07.99
22.	ZHAFRAN MUGHOFAR AL'ALIMI	14	9.52
23.	NAUFAL HUSAIN REZA	13	07.71

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Belakang

Gantung Siku Angkat Tubuh 60 detik

No.	Nama	Umur	Jumlah
1.	ADNAN NURROIKHAN	13	1
2.	AHMAD SALIM	14	3
3.	PRABU TRIADMADJA	14	0
4.	RENALDY CAHYA PRATAMA	13	2
5.	MUHAMMAD ABDUL BAASITH	15	0
6.	GIBRAN SYAHRIAL ROSAQ	15	0
7.	KSATRYA SWARGA PUTERA F	14	1
8.	LINTANG KUSUMA	13	5
9.	DENI IRAWAN	13	1
10.	SATRIA YOGA ADITAMA	13	0
11.	AGUNG SANTOSO	15	3
12.	YOGA RIFQI FADHOLI	15	0
13.	WAHYUDI NUGRAHA	14	0
14.	TIO BANU SEPTIADI	15	0
15.	ARDIAN YUNUS FATHONI	14	1
16.	ARI SETIAWAN	13	0
17.	GUNTUR ARI PRASETYO	14	1
18.	DWI YANUAR SETIAWAN	14	2
19.	SYAFRIL YUNARDI	15	5
20.	XELWIN CAROLINA WIBOWO	15	3
21.	YOGA ADITYA KURNIAWAN	13	2
22.	ZHAFRAN MUGHOFAR AL'ALIMI	14	0
23.	NAUFAL HUSAIN REZA	13	1

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Belakang

Baring Duduk 60 detik

No.	Nama	Umur	
1.	ADNAN NURROIKHAN	13	30
2.	AHMAD SALIM	14	32
3.	PRABU TRIADMADJA	14	26
4.	RENALDY CAHYA PRATAMA	13	30
5.	MUHAMMAD ABDUL BAASITH	15	30
6.	GIBRAN SYAHRIAL ROSAQ	15	26
7.	KSATRYA SWARGA PUTERA F	14	27
8.	LINTANG KUSUMA	13	34
9.	DENI IRAWAN	13	31
10.	SATRIA YOGA ADITAMA	13	37
11.	AGUNG SANTOSO	15	31
12.	YOGA RIFQI FADHOLI	15	45
13.	WAHYUDI NUGRAHA	14	28
14.	TIO BANU SEPTIADI	15	13
15.	ARDIAN YUNUS FATHONI	14	22
16.	ARI SETIAWAN	13	35
17.	GUNTUR ARI PRASETYO	14	30
18.	DWI YANUAR SETIAWAN	14	48
19.	SYAFRIL YUNARDI	15	38
20.	XELWIN CAROLINA WIBOWO	15	30
21.	YOGA ADITYA KURNIAWAN	13	31
22.	ZHAFRAN MUGHOFAR AL'ALIMI	14	39
23.	NAUFAL HUSAIN REZA	13	29

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Belakang

Loncat Tegak

No.	Nama	Umur	Tinggi Raihan	Loncat Tegak			Loncat Tegak
				I	II	III	
1.	ADNAN NURROIKHAN	13	216	262	263	264	48
2.	AHMAD SALIM	14	213	262	265	267	54
3.	PRABU TRIADMADJA	14	214	260	259	259	46
4.	RENALDY CAHYA P	13	205	235	245	245	40
5.	MUHAMMAD ABDUL B	15	202	243	242	242	41
6.	GIBRAN SYAHRIAL R	15	195	224	228	230	35
7.	KSATRYA SWARGA P	14	195	237	240	241	46
8.	LINTANG KUSUMA	13	188	234	232	231	46
9.	DENI IRAWAN	13	190	228	227	227	38
10.	SATRIA YOGA A	13	185	221	222	222	37
11.	AGUNG SANTOSO	15	180	226	227	227	47
12.	YOGA RIFQI FADHOLI	15	184	226	229	229	45
13.	WAHYUDI NUGRAHA	14	204	245	249	230	46
14.	TIO BANU SEPTIADI	15	194	231	232	232	38
15.	ARDIAN YUNUS F	14	195	234	236	234	41
16.	ARI SETIAWAN	13	205	244	247	247	42
17.	GUNTUR ARI PRASETYO	14	205	246	247	246	42
18.	DWI YANUAR S	14	213	254	254	259	46
19.	SYAFRIL YUNARDI	15	199	242	241	243	44
20.	XELWIN CAROLINA W	15	205	242	245	247	42
21.	YOGA ADITYA K	13	208	251	253	252	45
22.	ZHAFRAN M	14	226	267	269	267	43
23.	NAUFAL HUSAIN REZA	13	207	256	254	254	49

Data Tes Kesegaran Jasmani Pemain Belakang

Lari 1000 meter

No.	Nama	Umur	Waktu (menit)
1.	ADNAN NURROIKHAN	13	6.37
2.	AHMAD SALIM	14	6.32
3.	PRABU TRIADMADJA	14	6.01
4.	RENALDY CAHYA PRATAMA	13	7.08
5.	MUHAMMAD ABDUL BAASITH	15	7.09
6.	GIBRAN SYAHRIAL ROSAQ	15	5.40
7.	KSATRYA SWARGA PUTERA F	14	5.20
8.	LINTANG KUSUMA	13	6.08
9.	DENI IRAWAN	13	6.09
10.	SATRIA YOGA ADITAMA	13	6.43
11.	AGUNG SANTOSO	15	5.18
12.	YOGA RIFQI FADHOLI	15	6.52
13.	WAHYUDI NUGRAHA	14	7.11
14.	TIO BANU SEPTIADI	15	7.13
15.	ARDIAN YUNUS FATHONI	14	6.06
16.	ARI SETIAWAN	13	7.07
17.	GUNTUR ARI PRASETYO	14	6.31
18.	DWI YANUAR SETIAWAN	14	5.59
19.	SYAFRIL YUNARDI	15	5.05
20.	XELWIN CAROLINA WIBOWO	15	7.01
21.	YOGA ADITYA KURNIAWAN	13	5.58
22.	ZHAFRAN MUGHOFAR AL'ALIMI	14	6.50
23.	NAUFAL HUSAIN REZA	13	4.21

FREKUENSI DATA PENELITIAN

Frequencies

Statistics

		Pemain Depan	Pemain Belakang
N	Valid	14	23
	Missing	9	0
	Mean	14.57	12.04
	Median	14.50	12.00
	Mode	14	12
	Std. Deviation	1.950	1.846
	Range	7	7
	Minimum	11	8
	Maximum	18	15
	Sum	204	277

Frequency Table

Pemain Depan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	2	8.7	14.3	14.3
	14	5	21.7	35.7	50.0
	15	3	13.0	21.4	71.4
	16	2	8.7	14.3	85.7
	17	1	4.3	7.1	92.9
	18	1	4.3	7.1	100.0
	Total	14	60.9	100.0	
Missing	System	9	39.1		
Total		23	100.0		

Pemain Belakang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	4.3	4.3	4.3
	10	5	21.7	21.7	26.1
	11	2	8.7	8.7	34.8
	12	6	26.1	26.1	60.9
	13	3	13.0	13.0	73.9
	14	4	17.4	17.4	91.3
	15	2	8.7	8.7	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

UJI NORMALITAS DATA

NPar Tests

Chi-Square Test

Frequencies

Pemain Depan

	Observed N	Expected N	Residual
11	2	2.3	-.3
14	5	2.3	2.7
15	3	2.3	.7
16	2	2.3	-.3
17	1	2.3	-1.3
18	1	2.3	-1.3
Total	14		

PemainBelakang

	Observed N	Expected N	Residual
8	1	3.3	-2.3
10	5	3.3	1.7
11	2	3.3	-1.3
12	6	3.3	2.7
13	3	3.3	-.3
14	4	3.3	.7
15	2	3.3	-1.3
Total	23		

Test Statistics

	PemainDepan	PemainBelakang
Chi-Square	4.857 ^a	5.913 ^b
df	5	6
Asymp. Sig.	.434	.433

a. 6 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5.
The minimum expected cell frequency is 2,3.

b. 7 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5.
The minimum expected cell frequency is 3,3.

UJI HOMOGENITAS
Explore

Pemain

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kesegaran	Depan	14	100.0%	0	.0%	14	100.0%
Jasmani	Belakang	23	100.0%	0	.0%	23	100.0%

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kesegaran	Based on Mean	.002	1	35	.969
Jasmani	Based on Median	.000	1	35	.988
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	34.479	.988
	Based on trimmed mean	.004	1	35	.948

**UJI t
T-Test**

Group Statistics

Pemain		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kesegaran Jasmani	Depan	14	14.57	1.950	.521
	Belakang	23	12.04	1.846	.385

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kesegaran Jasmani	Equal variances assumed	.002	.969	3.956	35	.000	2.528	.639	1.231	3.825
	Equal variances not assumed			3.902	26.407	.001	2.528	.648	1.197	3.859



Foto : persiapan sebelum melakukan rangkaian TKJI



Foto : pemanasan sebelum melaksanakan TKJI

Foto Lampiran Pelaksanaan TKJI



Foto: permulaan lari 50 meter

Foto: menjelang finish lari 50 meter



Foto: peserta tes melakukan gantungan siku



Foto: peserta tes melakukan gantung siku angkat tubuh



Foto: permulaan loncat tegak



Foto: permulaan loncat tegak



Foto: peserta tes melakukan loncat tegak



Foto: peserta tes melakukan *start* lari 1000 meter



Foto: peserta tes memasuki garis *finsh* lari 1000 meter



Foto: seluruh peserta tes dan seluruh petugas TKJI